

Se détacher d'une situation sentimentale obsessionnelle par le tapping

Se détacher de quelqu'un avec qui les relations sont terminées (ou vont très mal, ou n'ont jamais vraiment mené nulle part...) n'est certes pas chose aisée comme nous pouvons à peu près tous en témoigner.

Qui n'a vécu des amours difficiles ? Qui n'a vécu un jour ou l'autre des séparations déchirantes ? Qui n'a vécu le rejet d'un être cher ? Un état qui donne lieu à des obsessions et idées fixes, une passion toxique qui nous empoisonne l'existence au point de nous faire sombrer dans un désespoir qui colore chacune de nos pensées et actions.

Or, comme vous le savez déjà si vous avez lu mes ouvrages sur EFT ou consulté les informations que je donne sur mes différents sites, ce n'est jamais une situation, aussi dramatique soit-elle, qui produit nos inlassables souffrances émotionnelles, mais les vives perturbations qu'elle occasionne au niveau énergétique de notre organisme. La nuance est cruciale, car sans perturbations énergétiques, point de détresse ...

Lorsqu'une situation provoque une souffrance émotionnelle qui perdure, qu'elle nous plonge dans un puit de tristesse sans fond, c'est parce qu'elle avive en nous d'anciennes blessures. Ce n'est donc pas la situation qu'il faut incriminer en premier lieu, mais tout ce qu'elle suggère en patterns personnels de rejet, d'abandon, de culpabilité, d'humiliation, de trahison, d'injustice, etc.,

Ces patterns en plus se doublent le plus souvent d'un manque absolu de confiance en l'avenir ou s'alimentent d'illusions et d'aspirations irréelles que l'on se fait pour arriver à supporter les choses.

Extrait du courrier PSYCHOLOGIE QUANTIQUE rédigé par Sophie MERLE

www.SophieMerle.com www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Dès l'instant où notre système énergétique est marqué d'une souffrance particulière, celle-ci ne peut disparaître autrement qu'en allant la soigner à sa source, calmant, comme ici par le tapping, les forts remous qui lui donne sa puissance de mal-être (voir le protocole offert plus bas).

Un peu comme si on pulvérisait une grosse roche dans une rivière afin que le flot de l'eau reprenne son calme. Et c'est toujours le calme que nous voulons récupérer dans les situations qui nous consomment. Une tranquillité de l'esprit qui va enfin nous permettre de refermer tranquillement la porte sur le passé, nous donnant ainsi la possibilité de rebâtir notre vie de façon à connaître le bien-être qui nous échappait auparavant.

Voir page suivante le protocole de tapping que je vous propose pour nous retrouver pleinement dans toute notre splendeur naturelle.

l'EFT pour se détacher d'une relation sentimentale obsessionnelle.

Protocole de tapping crée par Sophie Merle, EFTAdv/Carrington

Pour une illustration des points de tapping, veuillez vous rendre sur la page d'accueil de mon site www.SophieMerle.com pour y télécharger gratuitement le guide de base de l'EFT.

Je vous conseille d'effectuer ce protocole très lentement, en restant sur les phrases qui font monter des émotions fortes tout en maintenant le tapping jusqu'à ce que vous puissiez calmement passer à l'étape suivante. Aussi, si vous ne désirez pas frapper sur les points, vous pouvez simplement exercer une pression dessus.

**** * * S'il y a des souvenirs douloureux qui font surface au cours du protocole, le cesser immédiatement afin de traiter toute la souffrance qui accompagne ces souvenirs, puis reprendre le protocole là où on l'a laissé.***

**** * * Il faut effectuer une évaluation du niveau de détresse avant d'entreprendre le protocole puis en effectuer une autre à la fin de manière à bien pouvoir juger de la guérison émotionnelle obtenue.***

Point Karaté

“Même si je pense sans cesse et sans répit à “___”, que je me lamente continuellement et souffre atrocement de son absence dans ma vie, je m'assume avec toutes mes peines et avec tous mes chagrins, avec toutes mes faiblesses et avec toutes mes imperfections. Et même si je suis obsédé(e) par “___”, et que rien d'autre ne m'intéresse dans l'existence mis à part “___”, je suis malgré tout quelqu'un d'intelligent qui cherche simplement à remplir sa vie d'amour et de joie.”

Tenez le point et prenez une respiration profonde, puis répétez le même processus encore 2X de suite.

1.

Dessus de la tête : Mes privations m'obsèdent ...

Sourcil : Mes manques m'obsèdent ...

Coin de l'oeil : "___" m'obsède ...

Sous l'oeil : je suis complètement obsédé(e) par "___" ...

Sous le nez : je ne parviens pas à renoncer à "___" ...

Creux du menton : j'y pense tout le temps ...

Clavicule : c'est une idée fixe ...

Sous le bras : j'ai toujours "___" en tête ...

Sous le sein : et je tourne en rond.

2.

Dessus de la tête : Cette obsession pour "___" ...

Sourcil : me fait du mal ...

Coin de l'oeil : cette obsession pour "___" ...

Sous l'oeil : me fait souffrir ...

Sous le nez : cette obsession pour "___" ...

Creux du menton : ne fait qu'emplir ma vie de tourments ...

Clavicule : cette obsession pour "___" ...

Sous le bras : me consume ...

Sous le sein : elle me fait mourir à petit feu.

3.

Dessus de la tête : Et tout est de ma faute ...

Sourcil : si j'avais agi autrement ...

Coin de l'oeil : je n'en serais pas là aujourd'hui ...

Sous l'oeil : si j'étais quelqu'un de vraiment bien ...

Sous le nez : je n'en serais pas là aujourd'hui ...

Creux du menton : si je savais comment faire pour le (la) récupérer...

Clavicule : je n'en serais pas là aujourd'hui ...

Sous le bras : je n'en serais pas là aujourd'hui ...

Sous le sein : je n'en serait pas là aujourd'hui.

4.

Dessus de la tête : Je voudrais pouvoir faire machine arrière ...

Sourcil : revenir au temps où j'avais de l'influence sur la situation ...

Coin de l'oeil : revenir au temps où je possédais ce qui me manque aujourd'hui ...

Sous l'oeil : revenir au temps où les choses allaient bien entre-nous ...

Sous le nez : revenir au temps où je pouvais penser à autre chose qu'à " ____ " ...

Creux du menton : revenir au temps où j'étais en paix ...

Clavicule : revenir au temps où c'était le bonheur avec " ____ " ...

Sous le bras : revenir au temps où tous les espoirs étaient permis avec " ____ " ...

Sous le sein : revenir au temps de l'amour et de la gaieté dans ma vie.

5.

Dessus de la tête : Malheureusement, je n'en suis plus là aujourd'hui ...

Sourcil : mais rempli(e) de tourments ...

Coin de l'oeil : obsédé(e) par " ____ " ...

Sous l'oeil : dans l'impossibilité de me changer les idées ...

Sous le nez : incapable de lâcher prise ...

Creux du menton : toujours dans l'attente d'un revirement de situation ...

Clavicule : toujours dans l'attente d'un retour aux beaux jours ...

Sous le bras : avec bien peu d'espoir d'y arriver ...

Sous le sein : c'est trop tard à présent.

6.

Dessus de la tête : Non, c'est jamais trop tard ...

Sourcil : si, c'est trop tard à présent ...

Coin de l'oeil : non, ce n'est pas trop tard ...

Sous l'oeil : car ce que je veux vraiment, c'est en fait la paix ...

Sous le nez : c'est la tranquillité de l'esprit ...

Creux du menton : c'est d'être bien avec moi-même ...

Clavicule : c'est de vivre dans le contentement ...

Sous le bras : dans une profonde satisfaction ...

Sous le sein : et ça je le peux ... je le peux ... je le peux.

7.

Dessus de la tête : Je peux guérir mes souffrances ...

Sourcil : je peux oublier "___" ...

Coin de l'oeil : je peux reprendre pied ...

Sous l'oeil : je peux avoir une vie heureuse sans "___" ...

Sous le nez : je peux me sentir bien sans "___" ...

Creux du menton : je peux vivre dans la joie sans "___" ...

Clavicule : si je me libère de mes souffrances ...

Sous le bras : si je me délivre de mes attentes ...

Sous le sein : si je cicatrise mes anciennes blessures.

8.

Dessus de la tête : Mais comment faire ...

Sourcil : jamais je n'y arriverai ...

Coin de l'oeil : ma peine est trop vive ...

Sous l'oeil : ma souffrance est trop profonde ...

Sous le nez : c'est un supplice de chaque instant ...

Creux du menton : une douleur qui ne me quitte jamais ...

Clavicule : un déchirement ...

Sous le bras : un tracasserie continuelle ...

Sous le sein : jamais je ne m'en sortirai ...

9.

Dessus de la tête : Je ne comprends pas ce qui m'arrive ...

Sourcil : je ne comprends pas pourquoi j'en suis là ...

Coin de l'oeil : je n'y comprends rien ...

Sous l'oeil : et je veux comprendre ...

Sous le nez : je veux comprendre ...

Creux du menton : comprendre ...

Clavicule : comprendre ...

Sous le bras : comprendre pourquoi tout ça m'est arrivé ...

Sous le sein : comprendre pourquoi j'en suis là.

10.

Dessus de la tête : Je suis là pour guérir mes souffrance antérieures à “ ___ ”
...

Sourcil : je suis là pour guérir mes peines d’avant “ ___ ”...

Coin de l’œil : je suis là pour guérir les véritables causes de ma désolation...

Sous l’œil : je suis là pour effacer les programmes cellulaires ...

Sous le nez : qui sont à la source de mon épreuve avec “ ___ ” ...

Creux du menton : là, pour supprimer les patterns dans ma vie qui en sont responsables ...

Clavicule : car tout repose en moi ...

Sous le bras : tout repose en moi ...

Sous le sein : je tiens les rênes de mon existence.

11.

Dessus de la tête : Je tiens les rênes de mon existence ...

Sourcil : c’est vrai, je tiens les rênes de mon existence ...

Coin de l’œil : je suis en charge de ma vie ...

Sous l’œil : je suis en charge de ma vie ...

Sous le nez : j’ai le contrôle sur ce qui m’arrive ...

Creux du menton : c’est moi qui ait le contrôle, personne d’autre ...

Clavicule : je suis fort(e) et puissant(e) ...

Sous le bras : bien plus que je ne crois ...

Sous le sein : bien plus que je ne me l’imagine.

12.

Dessus de la tête : Je peux rebâtir ma vie dans la joie et le bonheur ...

Sourcil : j'en suis capable ...

Coin de l'oeil : non, j'y crois pas ...

Sous l'oeil : c'est impossible ...

Sous le nez : il me faut "___" pour vivre dans la joie et le bonheur ...

Creux du menton : je ne retrouverai jamais l'équivalent ...

Clavicule : tout ce que j'ai perdu en perdant "___" ...

Sous le bras : jamais je ne trouverai mieux ...

Sous le sein : jamais je ne m'en remettrai.

13.

Dessus de la tête : Tout ce désespoir qui m'habite ...

Sourcil : tout ce chagrin qui repose en moi ...

Coin de l'oeil : toutes ces peines ensevelies ...

Sous l'oeil : remontent à loin ...

Sous le nez : j'ai déjà connu ce même genre de souffrance ...

Creux du menton : cette souffrance ne m'est pas nouvelle ...

Clavicule : j'en ai souvent fait l'expérience dans le passé ...

Sous le bras : c'est une souffrance qui m'accompagne depuis longtemps ...

Sous le sein : que les circonstances actuelles avec "___" ne font que raviver.

Tenez le point et prenez une respiration lente et profonde. Puis faite une courte pause pour boire un peu d'eau.

Et continuez ...

Point Karaté :

“Même si toutes les souffrances que je ressens si fortement en ce moment m’accompagnent en fait depuis toujours et que les sentiments violents que j’éprouve actuellement me sont en fait vraiment familiers, je m’accepte complètement avec tout ce qui se révèle en moi de peines et de tourments.”

Tenez le point et prenez une respiration profonde, puis répétez le même processus encore 2X de suite.

14.

Dessus de la tête : Je guéris l’origine et supprime tous les patterns de rejet actifs dans ma vie.

Sourcil : Je guéris tous les chocs émotionnels et traumatismes liés de n’importe quelle façon qui soit à ces patterns de rejet.

Coin de l’oeil : Je supprime tous les programmes génétiques qui activent ces patterns de rejet.

Sous l’oeil : Je guéris à tous les niveaux de mon être toutes les raisons et les besoins que j’ai d’expérimenter le rejet dans ma vie pour tout motif qui soit.

Sous le nez : Je guéris l’origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes les façons que j’ai d’attirer des situations de rejet dans ma vie.

Creux du menton : Je guéris l’origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes mes façons de vouloir souffrir pour tout motif qui soit.

Clavicule : Je guéris toutes les situations de rejet vécues par n’importe lequel de mes ancêtres.

Sous le bras : J’annule tous les traits héréditaires liés au rejet que je possède en moi.

Sous le sein : Je guéris tous les sentiments de rejet qui participent de n’importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec “ ____ ”.

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez :

- Je guéris tous les sentiments de rejet qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____ ".

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez une fois encore :

- Je guéris tous les sentiments de rejet qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____ ".

15.

Dessus de la tête : Je guéris l'origine et supprime tous les patterns d'abandon actifs dans ma vie.

Sourcil : Je guéris tous les chocs émotionnels et traumatismes liés de n'importe quelle façon qui soit à ces patterns d'abandon.

Coin de l'oeil : Je supprime tous les programmes génétiques qui activent ces patterns d'abandon dans ma vie.

Sous l'oeil : Je guéris à tous les niveaux de mon être toutes les raisons et les besoins que j'ai d'expérimenter l'abandon dans ma vie pour tout motif qui soit.

Sous le nez : Je guéris l'origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes les façons que j'ai d'attirer des situations d'abandon dans ma vie.

Creux du menton : Je guéris l'origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes mes façons de vouloir souffrir pour tout motif qui soit.

Clavicule : Je guéris toutes les situations d'abandon vécues par n'importe lequel de mes ancêtres.

Sous le bras : J'annule tous les traits héréditaires liés à l'abandon que je possède en moi.

Sous le sein : Je guéris tous les sentiments d'abandon qui participent à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____".

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez :

- Je guéris tous les sentiments d'abandon qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____".

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez une fois encore :

- Je guéris tous les sentiments d'abandon qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____".

16.

Dessus de la tête : Je guéris l'origine et supprime tous les patterns de persécution actifs dans ma vie.

Sourcil : Je guéris tous les chocs émotionnels et traumatismes liés de n'importe quelle façon qui soit à ces patterns de persécution.

Coin de l'oeil : Je supprime tous les programmes génétiques qui activent ces patterns de persécution dans ma vie.

Sous l'oeil : Je guéris à tous les niveaux de mon être toutes les raisons et les besoins que j'ai d'expérimenter la persécution dans ma vie pour tout motif qui soit.

Sous le nez : Je guéris l'origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes les façons que j'ai d'attirer des situations de persécution dans ma vie.

Creux du menton : Je guéris l'origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes mes façons de vouloir souffrir pour tout motif qui soit.

Clavicule : Je guéris toutes les situations de persécution vécues par n'importe lequel de mes ancêtres.

Sous le bras : J'annule tous les traits héréditaires liés à la persécution que je possède en moi.

Sous le sein : Je guéris tous les sentiments de persécution qui participent à ma détresse actuelle dans cette situation avec "___".

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez :

- Je guéris tous les sentiments de persécution qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec "___".

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez une fois encore :

- Je guéris tous les sentiments de persécution qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec "___".

17.

Dessus de la tête : Je guéris l'origine et supprime tous les patterns de rupture et de séparation douloureuse actifs dans ma vie.

Sourcil : Je guéris tous les chocs émotionnels et traumatismes liés de n'importe quelle façon qui soit à ces patterns de rupture et de séparation douloureuse.

Coin de l'oeil : Je supprime tous les programmes génétiques qui activent ces patterns de rupture et de séparation douloureuse dans ma vie.

Sous l'oeil : Je guéris à tous les niveaux de mon être toutes les raisons et les besoins que j'ai d'expérimenter des ruptures et des séparations pour tout motif qui soit.

Sous le nez : Je guéris l'origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes les façons que j'ai d'attirer des situations de rupture et de séparation douloureuse dans ma vie.

Creux du menton : Je guéris l'origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes mes façons de vouloir souffrir pour tout motif qui soit.

Clavicule : Je guéris toutes les situations de rupture et de séparation douloureuse vécues par n'importe lequel de mes ancêtres.

Sous le bras : J'annule tous les traits héréditaires liés aux ruptures et aux séparations douloureuses que je possède en moi.

Sous le sein : Je guéris tous les sentiments de rupture et de séparation douloureuse qui participent à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____".

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez :

- Je guéris tous les sentiments de rupture et de séparation douloureuse qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____".

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez une fois encore :

- Je guéris tous les sentiments de rupture et de séparation douloureuse qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____".

18.

Dessus de la tête : Je guéris l'origine et supprime tous les patterns d'isolement et de claustration actifs dans ma vie.

Sourcil : Je guéris tous les chocs émotionnels et traumatismes liés de n'importe quelle façon qui soit à ces patterns d'isolement et de claustration.

Coin de l'oeil : Je supprime tous les programmes génétiques qui activent ces patterns d'isolement et de claustration dans ma vie.

Sous l'oeil : Je guéris à tous les niveaux de mon être toutes les raisons et les besoins que j'ai d'expérimenter l'isolement et la claustration pour tout motif qui soit.

Sous le nez : Je guéris l'origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes les façons que j'ai d'attirer des situations d'isolement et de claustration dans ma vie.

Creux du menton : Je guéris l'origine et supprime à tous les niveaux de mon être toutes mes façons de vouloir souffrir pour tout motif qui soit.

Clavicule : Je guéris toutes les situations d'isolement et de claustration vécues par n'importe lequel de mes ancêtres.

Sous le bras : J'annule tous les traits héréditaires liés à l'isolement et aux claustrations que je possède en moi.

Sous le sein : Je guéris tous les sentiments d'isolement et de claustration qui participent à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____".

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez :

- Je guéris tous les sentiments d'isolation et de claustration qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____".

Continuez à frapper le point, prenez une respiration profonde puis répétez une fois encore :

- Je guéris tous les sentiments d'isolement et de claustration qui participent de n'importe quelle façon qui soit à ma détresse actuelle dans cette situation avec " ____".

19.

Dessus de la tête : Je guéris toutes les perturbations énergétiques qui occasionnent ma détresse dans cette situation que je vis présentement avec " ____".

Coin de l'oeil : Je guéris tous les traumatismes et chocs émotionnels qui occasionnent ma détresse dans cette situation que je vis présentement avec " ____".

Sous l'oeil : Je guéris toute l'insatisfaction qui occasionne ma détresse dans cette situation que je vis présentement avec "___".

Sous le nez : Je guéris tous les regrets qui occasionnent ma détresse dans cette situation que je vis présentement avec "___".

Creux du menton : Je guéris toute la culpabilité qui occasionne ma détresse dans cette situation que je vis présentement avec "___".

Clavicule : Je guéris toute la frustration qui occasionne ma détresse dans cette situation que je vis présentement avec "___".

Sous le bras : Je guéris toutes les rancunes qui occasionnent ma détresse dans cette situation que je vis présentement avec "___".

20.

Dessus de la tête : Tout ce qui provoquait cette situation de détresse en relation avec "___" est maintenant guérit à tous les niveaux de mon être.

Sourcil : L'ensemble des traumatismes et des chocs émotionnels que j'ai subit au cours de ma relation avec "___" sont maintenant guéris à tous les niveaux de mon être.

Coin de l'oeil : Tout ce qui a nourrit mon obsession envers "___" est maintenant guérit à tous les niveaux de mon être.

Sous l'oeil : Tout ce qui me poussait à ne voir que "___" capable de m'apporter la joie et le bonheur que je recherche dans la vie est guérit maintenant à tous les niveaux de mon être.

Sous le nez : Tout ce qui me faisait sombrer dans le désespoir dès que je pensais à "___" est maintenant guérit à tous les niveaux de mon être.

Creux du menton : Tout ce qui m'a incité à souffrir dans ma relation avec "___" est maintenant guérit à tous les niveaux de mon être.

Clavicule : Toutes les façons dont mon esprit inconscient a été programmé pour continuer à me faire souffrir en relation avec "___" sont maintenant supprimées.

Sous le bras : Toutes les informations génétiques liées à la continuation de mes souffrances en relation avec “___” sont maintenant annulées.

Sous le sein : Tous mes patterns de vie liés de n’importe quelle façon qui soit à l’élaboration de toutes les difficultés que j’ai eu dans ma relation avec “___” et de toute la souffrance qui en a découlé sont maintenant complètement guéris.

21.

Dessus de la tête : Je suis maintenant libre de connaître la paix de l’esprit.

Sourcil : Je suis maintenant libre de combler mes besoins d’amour et de bonheur.

Coin de l’oeil : Je suis maintenant libre d’attirer à moi la personne la mieux apte à contribuer en tout domaine au bonheur que je recherche dans l’existence.

Sous l’oeil : Je suis maintenant libre de vivre une relation riche et satisfaisante sur tous les plans avec un être qui s’accorde parfaitement bien à moi.

Sous le nez : Je suis maintenant libre de quitter ce qui m’est familier pour m’engager dans une vie nouvelle profondément satisfaisante sur tous les plans.

Creux du menton : Je suis maintenant libre de vivre dans la joie et le bonheur retrouvés.

Clavicule : Je suis maintenant libre de me consacrer entièrement à des choses productives dans la vie.

Sous le bras : Je suis maintenant libre de diriger mon existence d’une manière qui m’est hautement bénéfique.

Sous le sein : J’ai maintenant entièrement récupéré mon droit au bonheur dans la vie et je commence immédiatement à en noter tous les bienfaits que j’ai bien mérité.

Extrait du courrier PSYCHOLOGIE QUANTIQUE rédigé par Sophie MERLE

www.SophieMerle.com www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

Prenez maintenant une bonne respiration lente et profonde trois fois de suite, puis buvez un grand verre d'eau et buvez-en autant que possible dans les heures et les jours qui vont suivre.

Protocole EFT crée par Sophie Merle, EFT-Adv/carrington.

38 protocoles formant chacun une session de tapping d'une durée approximative de 1 heure vous sont proposés dans la "Bible du Tapping" - Pour plus d'informations sur cet ouvrage unique en son genre veuillez visiter le site des éditions du soleil :

www.SophieMerle-editions-du-soleil.com

